

tekniikka **Ralli** VAPAAUINTI

1.



Liuku kierteellä molempiin suuntiin, jalat pysyvät yhdessä.

5.



6 napakkaa ja tasaista kylkipotkua, vuorotellen kyljeltä toiselle vaihtaen vapaauinnin käsivedolla, vähintään 4 kertaa/kylki.

8.



25 m vapaauintia, hengitys joka 3./5. käsivedolla.



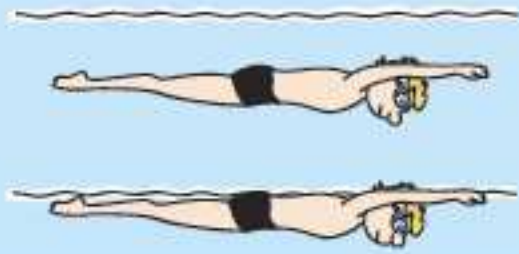
10.

Käännös: hengittämättä ja päätä nostamatta käännökseen, kuperkeikka, ponnistus kummallakin jalalla, kyljen kautta vatsalleen pintaautuminen hyvään uintiasentoon delfiini- tai vapaauintipotkuilla ja 2 vetoparia vapaauintia.

11.

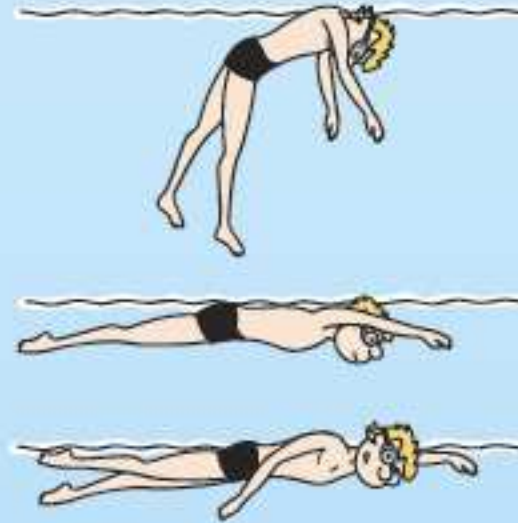
Startti, 25 m vapaauintia ja käännös: vapaauinnissa kädet pyörivät tasaisesti ja potkut ovat tasaiset ja napakat, hengitys sivulta, uinti näyttää luonnolliselta ja etenee suoraviivaisesti.

2.



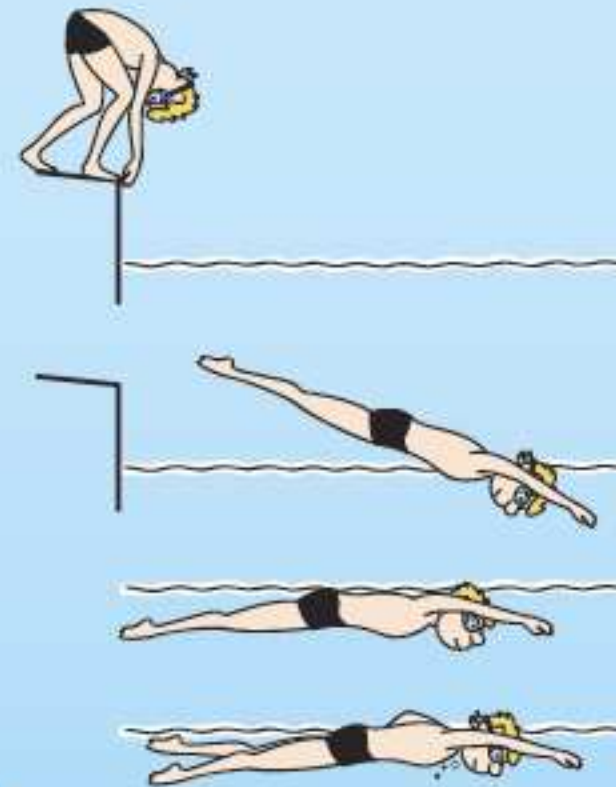
Liuku pinnan alla ja pintaautuminen suorana - pää, selkä, peppu ja jalat yhtä aikaa veden pinnalle.

6.



Rennosta kellunnasta vapaauintiin 10-14 vetoparia hyvässä uintiasennossa.

9.



Startti, liuku delfiini- tai vapaauintipotkuilla, pintaautuminen ja 2 vetoparia vapaauintia.

3.



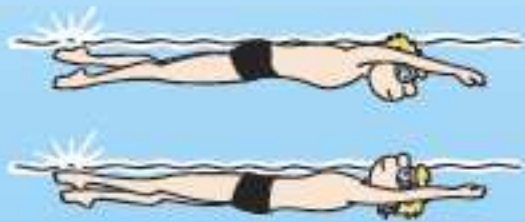
Vapaauinnin pystypotkut kädet vastakkaisissa kainaloissa, kasvoit ja takaraivo pysyvät veden pinnan yläpuolella 15 sek.

7.



25 m vapaauintia hyvässä uintiasennossa: pää pysyy oikeassa asennossa ja seuraa vartalon liikettä hengitykseen.

4.



6-8 vapaauintipotkua liukuasennossa vuorotellen vatsallaan ja selällään, hengitys selällään, vähintään 4 kertaa/puoli.

Tiesitkö tämän?

Nuorista pojista noin puolet ja tytöistä alle puolet, noin 40 %, liikkuu terveytensä kannalta riittävästi. Kaikkien 7-18-vuotiaiden tulee liikkua vähintään 1-2 tuntia päivässä. Liikunnan tulisi sisältää vauhdikkaita osia, niin että hengästyy ja hikoilee. Liikunnan määrää voi myös kerätä päivän aikana suoritetuista 10-15 minuutin pätkistä.